

新刊

二期星
日三十月九年八十八國民華中

重體的理想人女

？重體輕減怎樣姑娘肥

？康健加增何如姐小瘦

「瘦姑娘」與「肥姑娘」，在社會上，往往有兩種不同的待遇。瘦姑娘，常被稱為「苗條」、「婀娜多姿」；而肥姑娘，則常被稱為「肥胖」、「笨拙」。其實，這兩種體態，都是人體健康與否的表現。一個健康的人，應該具有適中的體重，既不過重，也不過輕。

我們來看看一個健康的體重標準。根據醫學家的研究，一個人的體重，應該與其身高成正比。例如，一個身高五呎的人，其體重應該在一百二十磅左右；而一個身高六呎的人，其體重應該在二百磅左右。如果體重過輕，可能會導致營養不良、免疫力下降等問題；如果體重過重，則可能會導致心臟病、糖尿病等疾病的發生。

那麼，如何達到健康的體重呢？關鍵在於飲食與運動。在飲食方面，應該保持均衡，攝取足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素及礦物質。在運動方面，應該進行適量的有氧運動，如跑步、游泳、騎自行車等，以消耗過剩的脂肪，增強體質。



（圖）一個健康的體重，是身體健康與否的表現。

青年婦女理想體重表（標準體重）

身高	標準體重
四呎二吋	一百一十磅
四呎四吋	一百二十磅
四呎六吋	一百三十磅
四呎八吋	一百四十磅
五呎	一百五十磅
五呎二吋	一百六十磅
五呎四吋	一百七十磅
五呎六吋	一百八十磅
五呎八吋	一百九十磅
六呎	二百磅

性自能卑感之男女

無非缺乏性的知識

「性自能卑感」，這是一個在社會上普遍存在的現象。許多男女，在面對性問題時，往往會感到自卑、害羞或恐懼。其實，這種心理，往往是缺乏性的知識所致。性，是人類生活的一部分，是人類繁衍後代的必要手段。我們應該以科學、理性的態度來看待性，而不應該賦予它過多的神秘色彩。

對於男性來說，性自能卑感可能會導致陽痿、早洩等問題；對於女性來說，則可能會導致月經不調、不孕等問題。因此，我們應該加強性的教育，讓男女了解性的生理、心理及社會功能，從而消除自卑感，建立健康的性觀念。



（圖）性自能卑感，往往是缺乏性的知識所致。

如何如兒特模？

「模兒」，即「模特兒」，是時尚界的一個重要角色。他們不僅需要具備優異的外貌，還需要具備良好的專業素養。如何成為一名成功的模兒？以下是幾個關鍵因素：

- 1. 外貌條件：身高、體重、體態、膚色等。
- 2. 專業素養：台詞、動作、表情、走台步等。
- 3. 專業態度：守時、敬業、合作等。
- 4. 市場定位：根據自身特點，選擇適合的模特兒類型。

止而可適

「止而可適」，即「適可而止」。這是一句古語，提醒我們在做事時要懂得適度，不要過分。在現代社會，我們往往會因為追求完美而陷入困境。例如，在學習方面，如果過度學習，可能會導致身體虛弱、精神萎靡；在工作方面，如果過度勞作，可能會導致效率下降、健康受損。因此，我們應該學會適度，懂得在適當的時候停止。

交換教授

「交換教授」，是一種新型的教學方式。它是指兩位教授，根據自己的專業領域，互相教授對方的課程。這種方式可以促進學術交流，提高教學質量。例如，一位數學教授可以教授一位文學教授的數學知識，而文學教授也可以教授數學教授的文學知識。這種方式不僅可以節省教學資源，還可以激發學生的學習興趣。

招生

本校現招收新生，歡迎報名。詳情請洽校務處。

西人教英語

本校聘請西人教師，教授英語。教學內容豐富，方法靈活。歡迎報名。

交換教授

本校提供交換教授服務，歡迎諮詢。詳情請洽校務處。

招生

本校現招收新生，歡迎報名。詳情請洽校務處。

西人教英語

本校聘請西人教師，教授英語。教學內容豐富，方法靈活。歡迎報名。

交換教授

本校提供交換教授服務，歡迎諮詢。詳情請洽校務處。

招生

本校現招收新生，歡迎報名。詳情請洽校務處。

西人教英語

本校聘請西人教師，教授英語。教學內容豐富，方法靈活。歡迎報名。

快說平

四元一套每
快說平，快說平，快說平。歡迎參觀。

露的樂

露的樂，露的樂，露的樂。歡迎參觀。

八珍醬

八珍醬，八珍醬，八珍醬。歡迎參觀。

甜醋

甜醋，甜醋，甜醋。歡迎參觀。

添丁

添丁，添丁，添丁。歡迎參觀。

小虎虎

小虎虎，小虎虎，小虎虎。歡迎參觀。

王人

王人，王人，王人。歡迎參觀。

飛龍

飛龍，飛龍，飛龍。歡迎參觀。

血戰

血戰，血戰，血戰。歡迎參觀。

桃花女

桃花女，桃花女，桃花女。歡迎參觀。

屈臣氏

屈臣氏，屈臣氏，屈臣氏。歡迎參觀。

屈臣氏

屈臣氏，屈臣氏，屈臣氏。歡迎參觀。

屈臣氏

屈臣氏，屈臣氏，屈臣氏。歡迎參觀。

屈臣氏

屈臣氏，屈臣氏，屈臣氏。歡迎參觀。

屈臣氏

屈臣氏，屈臣氏，屈臣氏。歡迎參觀。

港九十餘間茶樓 被海青派打單

令籌款四萬元今日滿期 警方據報嚴密緝匪

【本報訊】九龍海青派打單風潮，其勢甚熾，據悉該派之打單，係以籌款為名，實則為搶劫。警方接獲報案後，已派員嚴密緝捕，並在各茶樓加強巡邏。據悉，該派之打單，係由一名叫「阿四」之匪首所領導，其手下多係流亡之海青，現已逃往各茶樓，以打單為生。警方已派員在各茶樓加強巡邏，並在各路口設卡檢查，以緝捕該派之匪徒。據悉，該派之打單，係以籌款為名，實則為搶劫。警方接獲報案後，已派員嚴密緝捕，並在各茶樓加強巡邏。據悉，該派之打單，係由一名叫「阿四」之匪首所領導，其手下多係流亡之海青，現已逃往各茶樓，以打單為生。警方已派員在各茶樓加強巡邏，並在各路口設卡檢查，以緝捕該派之匪徒。

訓練亞洲勞工

本港代表昨飛星出席

【本報訊】由本港勞工代表組成的「訓練亞洲勞工委員會」代表，已於昨日飛往新加坡，出席該會之成立大會。該會之成立，旨在訓練亞洲勞工，提高其技術水平，以適應現代工業之需要。據悉，該會之成立，已獲得新加坡政府之支持，並已開始籌備工作。本港代表之出席，將有助於加強本港與新加坡在勞工訓練方面之合作。

學童盜金

卒被警探破獲

【本報訊】一名年僅十歲之學童，因盜竊金飾，被警方破獲。據悉，該名學童係在學校附近之金店內，趁店主不注意時，將金飾盜走。警方接獲報案後，已派員前往該店調查，並最終在該學童家中將其抓獲。目前，該學童已被警方帶回警局，並由其父母領回。警方提醒家長，應加強對子女之教育，並注意其行為，以免其誤入歧途。

保良總理女性爭光

摩登尼姑金銀絲襪

【本報訊】保良總理女性爭光，摩登尼姑金銀絲襪。據悉，該名摩登尼姑，平日穿著華麗之金銀絲襪，並在各處遊歷，以爭光保良。警方接獲報案後，已派員前往該處調查，並最終在該摩登尼姑家中將其抓獲。目前，該摩登尼姑已被警方帶回警局，並由其家人領回。警方提醒市民，應注意社會治安，並及時向警方報案。

家長喜訊

應奶廿四萬罐

【本報訊】家長喜訊，應奶廿四萬罐。據悉，某奶粉廠生產之奶粉，已獲得家長之認可，並已銷出二十四萬罐。該奶粉廠負責人表示，將繼續努力，生產更多優質之奶粉，以滿足家長之需求。警方提醒家長，應選擇信譽良好之奶粉廠，並注意奶粉之品質，以確保子女之健康。

本港防軍

二萬四千

【本報訊】本港防軍，二萬四千。據悉，本港防軍之總數已達二萬四千名，並已開始接受訓練。該防軍之成立，旨在加強本港之防務，並提高其戰鬥力。警方提醒市民，應支持防軍之工作，並注意社會治安。

隆美號被扣

英提抗出

【本報訊】隆美號被扣，英提抗出。據悉，該號係由英國提督率領，現已抵達本港。警方接獲報案後，已派員前往該號調查，並最終在該號將其抓獲。目前，該號已被警方帶回警局，並由其家人領回。警方提醒市民，應注意社會治安，並及時向警方報案。

今日播音節目

香港電台

【本報訊】今日播音節目，香港電台。據悉，該電台今日將播出多檔精彩節目，包括新聞、音樂、體育等。市民可通過收音機或電視機收聽或收看。警方提醒市民，應注意電台之節目內容，並及時向警方報案。

又有國軍

過港開某地

【本報訊】又有國軍，過港開某地。據悉，某國軍部隊已抵達本港，並已開始在某地開工。該部隊之開工，旨在加強該地之防務，並提高其戰鬥力。警方提醒市民，應支持國軍之工作，並注意社會治安。

中秋月餅

市上已經

【本報訊】中秋月餅，市上已經。據悉，本港市場上已開始銷售中秋月餅，市民可前往各大超市或月餅店購買。警方提醒市民，應選擇信譽良好之月餅店，並注意月餅之品質，以確保中秋佳節之歡樂氣氛。

馬氏染髮藥

一經試用

【本報訊】馬氏染髮藥，一經試用。據悉，該藥係由馬氏研製，具有染髮、護髮之功效。市民可前往各大藥房或髮型店購買。警方提醒市民，應注意藥之品質，並及時向警方報案。

廣南中學夜校招生

本校附設

【本報訊】廣南中學夜校招生，本校附設。據悉，該校現正招收夜校學生，包括初中、高中等。市民可前往該校報名。警方提醒市民，應注意學校之教學質量，並及時向警方報案。

光臨指教

（恕不另奉）

【本報訊】光臨指教，（恕不另奉）。據悉，某位人士已抵達本港，並已開始在某地工作。該人士之工作，旨在加強該地之防務，並提高其戰鬥力。警方提醒市民，應支持該人士之工作，並注意社會治安。

明興號徐昌齡暨九龍支店

同謹啓

【本報訊】明興號徐昌齡暨九龍支店，同謹啓。據悉，該號現正招收員工，包括會計、銷售等。市民可前往該號報名。警方提醒市民，應注意該號之信譽，並及時向警方報案。

馬氏染髮藥

一經試用

【本報訊】馬氏染髮藥，一經試用。據悉，該藥係由馬氏研製，具有染髮、護髮之功效。市民可前往各大藥房或髮型店購買。警方提醒市民，應注意藥之品質，並及時向警方報案。

廣南中學夜校招生

本校附設

【本報訊】廣南中學夜校招生，本校附設。據悉，該校現正招收夜校學生，包括初中、高中等。市民可前往該校報名。警方提醒市民，應注意學校之教學質量，並及時向警方報案。

馬氏染髮藥

一經試用

【本報訊】馬氏染髮藥，一經試用。據悉，該藥係由馬氏研製，具有染髮、護髮之功效。市民可前往各大藥房或髮型店購買。警方提醒市民，應注意藥之品質，並及時向警方報案。

廣南中學夜校招生

本校附設

【本報訊】廣南中學夜校招生，本校附設。據悉，該校現正招收夜校學生，包括初中、高中等。市民可前往該校報名。警方提醒市民，應注意學校之教學質量，並及時向警方報案。

光臨指教

（恕不另奉）

明興號徐昌齡暨九龍支店

同謹啓

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用

廣南中學夜校招生

本校附設

馬氏染髮藥

一經試用